

TAIJI QUAN E OSTEOPATIA

► Livello base

Il Taiji Quan è un'arte marziale interna che sviluppa il controllo del corpo, della mente e dello spirito; si basa su movimenti lenti ed armoniosi, sulla continuità del movimento dove nulla viene forzato. L'Osteopatia è un'arte sanitaria occidentale manuale che intende liberare gli impedimenti alla capacità di autoguarigione del corpo; si basa sul comprendere ed esaltare le potenzialità della persona come unità bio-psico-sociale. La sinergia delle due arti aiuta a sviluppare la percezione del proprio fisico, lo mantiene elastico ed in equilibrio; con dolcezza la muscolatura si rinforza, aumentano l'attenzione, la prontezza dei riflessi e la concentrazione e tutto conduce ad una riduzione dello stress accumulato e dei suoi effetti negativi sulla qualità di vita, compresa la sequela dei sintomi del long-covid per la componente emozionale e di terreno funzionale disturbato.

INSEGNANTE	LEOPOLDO ZAMPI
SEDE	Sala di Pugilato - Impianto Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
CALENDARIO	31 ottobre 2024 - 7, 14, 21, 28 novembre 2024 - 5, 12, 19 dicembre 2024 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2025 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2025 - 6, 13, 20, 27 marzo 2025 - 3, 10, 17 aprile 2025
ORARIO	dalle 8:30 alle 10:00 il giovedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 18/09/2024 al 27/09/2024
OCCORRE	Materassino da ginnastica.